**Здоровьесберегающие технологии на уроках**

 **физической культуры.**

  Главная задача учителя физической культуры - сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Физическая культура – это предмет, который выполняет именно эти задачи. Своими действиями учитель физической культуры может превратить из слабого, болезненного человека в полноценного, здорового гражданина. Деятельность учителя в аспекте реализации здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры должна включать знакомство с результатами медицинских осмотров детей, их учет в учебно-воспитательной работе. У школы достаточно ресурсов для помощи своим воспитанникам в сохранении здоровья, как в период обучения, так и после окончания школы. Это и учебно-воспитательные программы, и внеклассная работа, и воздействие через родителей учащихся.Если забота о здоровье учащихся является одним из приоритетов работы всего педагогического коллектива и осуществляется на профессиональной основе, то только тогда можно говорить о реализации в школе здоровьесберегающих технологий.

Основное направление моей работы – это физкультурно-оздоровительное, которое реализуется использованием рабочей программы развития, диагностикой уровня знаний, умений и навыков, учета личностных достижений учащихся, представлением свободы выбора способов участия во внеурочной деятельности.Это различные соревнования, которых у нас за учебный год проходит около 20.

 Физкультурно-оздоровительные технологии направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. В основном данные технологии реализуются на уроках физкультуры, в работе спортивных секций( у на ведутся секции по баскетболу – веду я, и секции по волейболу – ведёт мои напарник) и на индивидуальных занятиях ( проходят один раз в неделю).

 Цель моей профессиональной деятельности как учителя физкультуры -  укрепление и сохранение здоровья учащихся средствами физической культуры, основываясь на природных данных и особенностях учащихся.

Для учителя очень важно правильно организовать урок, занятие, тренировку т.к. он является основной формой педагогического процесса. От уровня гигиенической рациональности урока во многом зависит функциональное состояние школьников в процессе учебной деятельности. Создание условий для заинтересованного отношения к учебе. Ситуации успеха способствуют формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряжённость, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников процесса, тем самым реализуя основы здоровьесберегающих технологий при организации учебно-воспитательного процесса.

На уроках физической культуры необходимо уделять особое внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирования и т.д. должны лишь давать исходную информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых - учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше. Если же этого не произошло, то учитель должен внести в индивидуальные задания соответствующие коррективы. Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими по принципу «лучше или хуже других», а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для примера –есть учащиеся, которые слабы в подтягивании, не могут подтянуться. Но проходит время, при их старании и уситчивости начинает всё получаться, даже если не выполняет норму, я оцениваю это оценкой «5».( Найдин Я.)

**Здоровьесберегающие технологии, используемые на моих уроках.**

1**. Чередование видов деятельности**. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся  - один их способов повышения эффективности урока. Чередую теорию и практику.

2**. Благоприятная дружеская обстановка на уроке**. Урок должен быть развивающим, интересным. На уроке я обязательно обращаю внимание на физическое и психологическое состояние детей, смотрю, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу.

3**. Дозировка заданий**. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. **Индивидуальный подход к каждому ребенку**. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого я предлагаю создать для каждого ученика ситуацию успеха.

5**. Занятия на свежем воздухе**. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из моих задач является повышение устойчивости детского организма  такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Я опираюсь на естественные факторы закаливания. Уроки на свежем воздухе. В осеннее – весенний период мы стараемся как можно больше заниматься на улице, где не только принимаем нормативы, но и проводим подвижные игры, эстафеты, пионербол, футбол, баскетбол. С этого года планируем проведение лыжной подготовки в 1 классах, уроков по плаванию, но пока не знаю, как это у нас получится.

6**. Воспитательная направленность занятия**. Воспитательный эффект уроков физкультуры достигается и за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого ученика и формированию ценностного отношения к своему здоровью.